

Sang Diri Akan Membangkitkan Kundalini Secara Otomatis

Posted on April 25, 2016



Paramhansa Yogananda berbicara tentang ini ketika ia berkata,

Pikiran kontemplatif, mencoba kembali ke keilahian, yang terus diseret kembali ke indera oleh arus kehidupan. Ketika energi dapat dibujuk untuk membalikkan alirannya dari indera ke otak, itu akan mengungkapkan kepada kita kesadaran akan dunia yang lain.

Sebuah dunia – yang bukan dari materi tetapi Spirit/Roh.

Setiap orang memiliki magnet positif di bagian atas kepala (mata spiritual dan chakra mahkota), yang menarik kesadaran kita ke atas ke arah kesatuan bawaan kita dengan Tuhan. Pada saat yang sama ada magnet di dasar tulang belakang yang menarik kita ke arah negatif, keegoisan, dan ketidaksadaran. Perancis memiliki frase, *nostalgie de la Boue*, nostalgia untuk lumpur – dengan kata lain, kerinduan kita untuk kembali ke keadaan kurang kesadaran dari mana kita telah berevolusi. Kundalini, berpusat di dasar tulang belakang, adalah pendorong keluar kesadaran kita yang diidentifikasi dengan materi. Gudang energi ini adalah apa yang menarik pikiran kita dari kegelisahan ketika kita bermeditasi.

Agama batin yang sejati adalah membalikkan kekuatan hidup jauh dari sarangnya di dasar tulang belakang dan menyatukan dengan kutub positif di bagian atas kepala. Ketika persatuan ini terjadi, pencerahan terjadi.

Beberapa pencari, mendengar betapa pentingnya meningkatkan energi ini, mereka menggunakan latihan pernapasan, menggunakan kekerasan dan praktik intens lain untuk mengocok dan melepas arus kehidupan. Kundalini adalah kekuatan besar, namun, yang seperti api, jika disalahgunakan atau salah penanganan, bisa sangat berbahaya. Merangsang Kundalini berlebihan dengan cara fisik berlebihan dan dengan sengaja menghasilkan panas yang luar biasa di dalam tubuh dan dapat merusak sistem saraf.

Dalam bukunya, *The New Path*, Yogananda memulai bab tentang Kriya Yoga – teknik tertinggi untuk membangkitkan Kundalini – dengan kata-kata berikut dari Alkitab: “Berbahagialah orang yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah.” Ada alasan yang baik mengapa setiap tradisi spiritual mendorong siswa untuk mengikuti ajaran moral – dengan melakukannya akan menempatkan mereka selaras dengan sifat Ilahi

mereka. Setiap kali kita memikirkan pikiran yang murah hati atau cinta, energi dilepaskan ke atas, sementara keinginan pribadi menarik Kundalini ke bawah untuk memenuhi keinginan tersebut.

Tujuan Yoga adalah mengarahkan kekuatan hidup naik di tulang belakang. Untuk mencapai tujuan mulia ini, kehidupan sehari-hari kita harus memperkuat upaya meditasi kita, jika tidak, sikap kontraktif akan membawa kekuatan hidup kita ke bawah dan sebaliknya berlawanan dari arah kemana kita berusaha untuk menuju spiritual.

Kundalini dapat disamakan dengan sebuah sungai besar: Jika motif seseorang benar, kundalini ditarik dengan aman melalui tulang belakang bagian dalam, seperti sungai yang mengalir mengikuti saluran alam. Namun, jika seorang pencari termotivasi oleh ego dan memaksa Kundalini naik ke atas oleh latihan pernapasan yang ekstrim, sementara kesadarannya tidak diinternalisasi dan menjadi cukup halus untuk memungkinkan energi mengalir bebas di saluran dalam tulang belakang ini. Energi yang dipaksa ini tetap harus mengalir di suatu tempat, dan demikian halnya, dapat merusak sistem saraf, seperti sungai yang meluap dari tempatnya.

Alkitab: "Berbahagialah orang yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah."

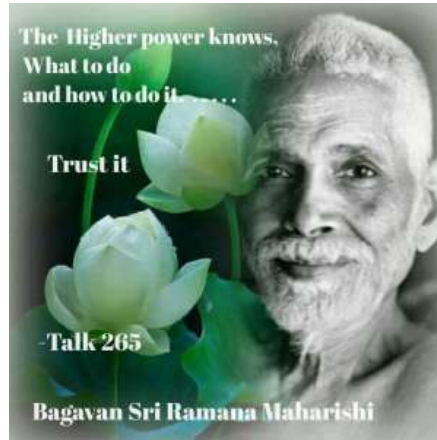


Yogananda sangat tidak menganjurkan menggunakan praktik yoga yang intens dan mengajarkan pendekatan yang seimbang dan kedewasaan spiritual menuju pencerahan. Jalan beliau dari Kriya Yoga benar-benar aman dan tidak memaksa Kundalini sehingga masalah pada sistem saraf tidak akan terjadi. Teknik yoga sangat mengagumkan untuk merangsang kekuatan hidup, tetapi mereka harus digunakan dalam konteks yang lebih luas. Menggabungkan kemurnian hati dan sikap yang benar dengan teknik ilmiah untuk membuat usaha penyatuan yang total. Ketika yoga dipraktikkan dalam semangat cinta kasih dan persembahan-diri, arus kehidupan yang dilepaskan ke atas akan harmonis dengan cara yang aman, namun juga sangat kuat/powerful.

Ajaran Ramana Maharshi :

Seorang yogi dapat dipastikan bertujuan membangkitkan Kundalini (daya-Serpent) dan mengirimnya ke atas sushumna (saraf yogi). Dan seorang jnani mungkin tidak memiliki hal seperti ini sebagai objek-nya, tetapi keduanya mencapai hasil yang sama, yaitu pengiriman daya hidup sampai sushumna dan memutuskan chitjadagranti (simpul pengikat hidup). Kundalini adalah nama lain untuk Atma atau diri, atau Sakti. Kita membicarakan tentang hal itu seolah-olah seperti yang ada di dalam tubuh karena kita memahami diri kita sebagai yang terbatas pada tubuh. Tetapi pada kenyataannya baik di dalam dan di luar, tidak ada yang lain selain Sang Diri, atau Sakti. Dalam jnana marga, ketika dengan penyelidikan-Diri, pikiran yang menyatu dalam Sang

Diri, Sang Diri, Sakti-nya atau Kundalini akan naik secara otomatis. (Gems dari Bhagavan – ed A. Devaraja Mudaliar;. Bab 13)



Perhatikan dalam tulisan-tulisan Yogananda kemudian, setelah ia bertemu Ramana Maharshi, itu mereferensi ke sudut pandang yang berbeda dari yang ia tekankan di tahun-tahun awal ketika ia mulai mengajar :

“Lihatlah dunia ini sebagai sebauh mimpi, dan kemudian Anda akan memahami bahwa Anda boleh berbaring di tempat tidur bumi ini dan bermimpi impian kehidupan. Anda tidak akan keberatan, karena Anda akan tahu Anda sedang bermimpi ... Singkirkan khayalan penyakit akan kesehatan, kesedihan dan kegembiraan. Bangkit di atas itu. Menjadi Sang Diri. Saksikan pertunjukan alam semesta, tetapi jangan menjadi terserap di dalamnya. Berkali-kali saya telah melihat tubuh saya pergi dari dunia ini. Saya tertawa pada saat kematian. Saya siap kapan saja. Semua tak ada artinya. Hidup yang kekal adalah milik saya. Saya adalah lautan kesadaran ... Ketika Anda benar-benar ingin dibebaskan dari mimpi bumi ini, tidak ada kekuatan yang dapat menghentikan Anda dari mencapai pembebasan. Jangan pernah meragukannya! Keselamatan Anda bukan untuk dicapai – itu sudah menjadi milik Anda, karena Anda dibuat menurut citra Tuhan; tetapi Anda harus tahu ini. Anda telah lupa ini. ”



Iklan

Bagikan ini:



Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Kriya Yoga](#), [Ramana Maharshi](#), [Sang Diri/Higher Self](#) dan tag [amrita nadi](#), [dada kanan](#), [hati](#), [Kundalini](#), [Paramahansa Yogananda](#), [pusat hati](#), [Ramana Maharshi](#), [sang diri](#), [self](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.